رنگین کمان مطالعه

تالیف: مهدی نیازی

بسم الله الرحمن الرحیم

این کتاب تقدیم به همه‌ی فرزندان پاک ایران بزرگ...

صحبت‌های معلم خوبتان

پروردگار را سپـــاس می‌گویم که در مسیـــر آن‌چه او خواسته گام نـــهادم. از او می‌خواهم توفیق دهد پابه‌پای این‌فرزندان عزیز، زیر پرچم خلاقیت و پشتکار، با ایمان و عشق، راه درست زیستن و علم را به دانش آموزان بیاموزم. از خـدای بزرگ سپاس گزارم که نامم را در دفترچه‌ی شغل انبیا نـوشت. نامم و تلاشم در خـــدمت دانـــش آموزان ایران باد!

و معلمی، بزرگ تـــرین سرمایـــه‌ی زندگـــی‌ام را فدای دوستـــان خود، این فرزندان با استعداد، خلاق و مومن ایـران می‌سازم. خوش حال می‌شوم که روزی نام شما را در صحنه‌ی علم و جهاد کشورم ببینم؛ این است آرزوی همیشگی‌ام...

این دوره‌ی نوجوانی برای مطالعه کردن و یاد گرفتن دوره‌ی خوبی است؛ واقعاً یک دوره طلایی است.

(مقام معظم رهبری)

((...وخداوند برای شما گوش و چشم‌ها و دل‌ها قرارداد، باشد که سپاس‌گزاری کنید.))

[سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۷۸]

دانش آموزان عزیز، پسران خوب و دختران خوب،

به‌کتاب خود

رنگین کمان مطالعه

خوش آمدید.

آیا می‌دانید در این کتاب می‌خواهیم راه درست مطالعه کردن و یادگیری را به شما بیاموزیم...؟

سرشناسه	: نیازی، مهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: رنگین‌کمان مطالعه / مهدی نیازی.
مشخصات نشر	: شیراز: ایلاف، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.: مصور(رنگی).
شابک	: ۳۰۰۰۰ ریال: 978-964-198-086-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: مطالعه و فراگیری
رده بندی کنگره	: LB۱۰۴۹/ن۹ر۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۶۵۵۵۳

انتشارات ایلاف

فروشگاه: خیابان زند، جنب بانک ملی شعبه کوثر، پاساژ صاحب‌الزمان، تلفن: ۲۳۰۵۶۴۰

دفتر: خیابان فردوسی، نبش کوچه ۱۲، ساختمان شماره ۲۰، طبقه همکف، تلفن: ۲۲۴۵۷۵۵

نام کتاب: رنگین‌کمان مطالعه

تألیف: مهدی نیازی

ناشر: ایلاف

ویراستار: مجید احمدی

تصویرگر: سروش آبادی

طراحی جلد و متن: طناز خلوتی

تیراژ: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۱

لیتوگرافی: پردیس

چاپ: دنیا

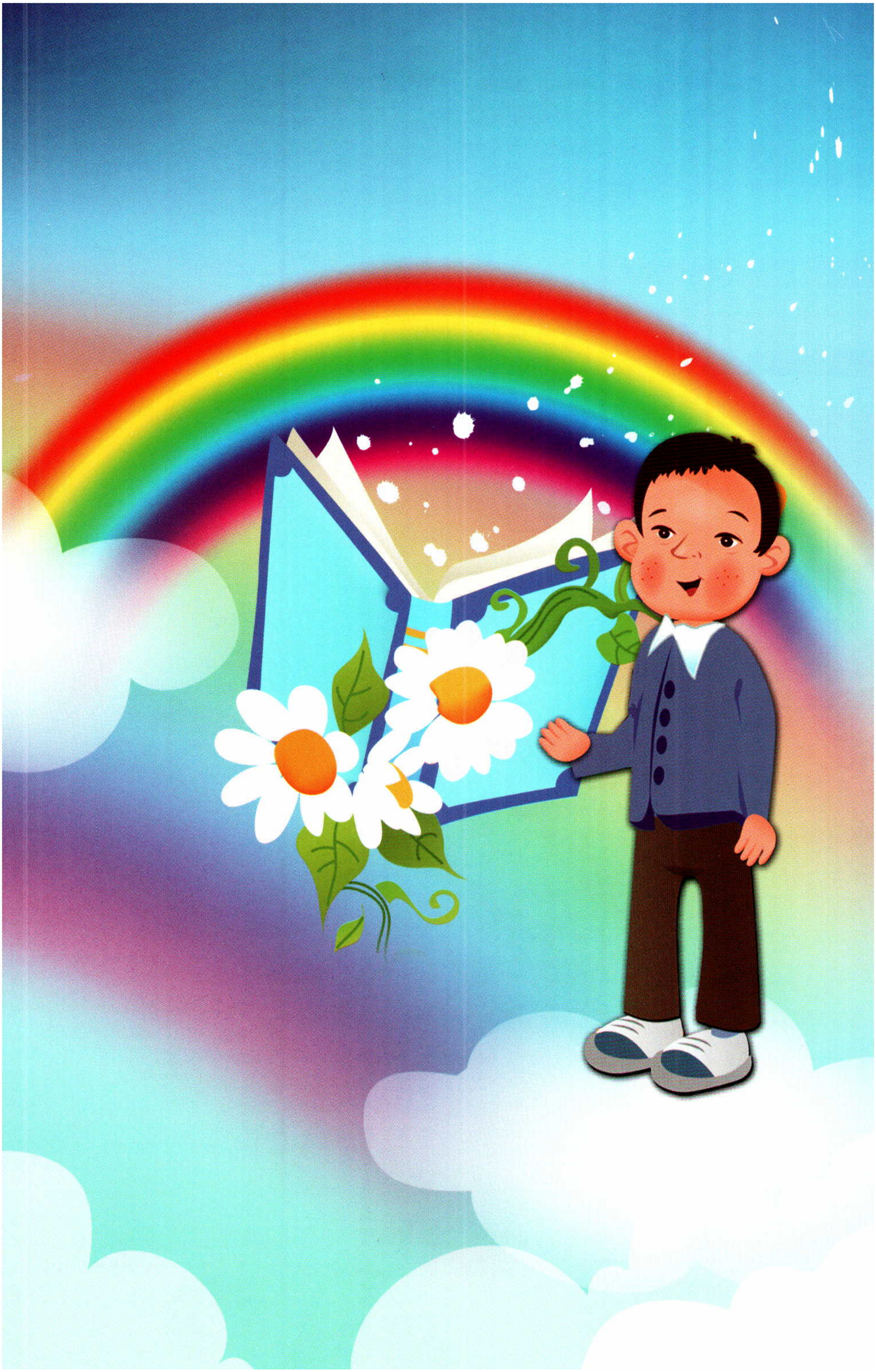
صحافی: ایلاف

تلفن مرکز پخش: ۰۷۱۱-۸۲۲۲۷۹۱ - ۰۹۱۷۱۰۷۱۲۲۳ **قیمت: ۳۰۰۰ تومان**

شابک ۵-۸۶-۱۹۸۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-198-086-5

فهرست

فهرست



شرایط اتاق مطالعه‌ی شما

دانش‌آموزخوبم، خداوند بزرگ در وجود همه‌ی انسان‌ها میل به پیشرفت و کمال قرار داده است و فقط با پشتکار است که می‌توان بین آدم‌های موفق، تنبل و ناموفق فرق ایجادکرد.
در درس خواندن و مطالعه هم همین‌گونه است. اگرشما پشتکار داشته باشید و درس‌ها را خوب بخوانید نمره‌ی بهتری می‌گیرید و سربلند خواهید شد.
در این کتاب سعی کرده‌ایم که روش‌ها و نکات مطالعه و امتحان را به شما بیاموزیم تا با رعایت این نکته‌ها و روش‌ها راه موفقیت را بدون سختی طی نمایید و امتحانات مدرسه را با موفقیت پشت سر بگذارید.

شرایط مطالعه:

شرایط مطالعه، شامل: مکان‌مطالعه، زمان مطالعه و روش مطالعه‌ی درست است، که شما با خواندن این نکته‌ها وعمل‌کردن به آن‌ها می‌توانید به یادگیری‌آسان برسید.

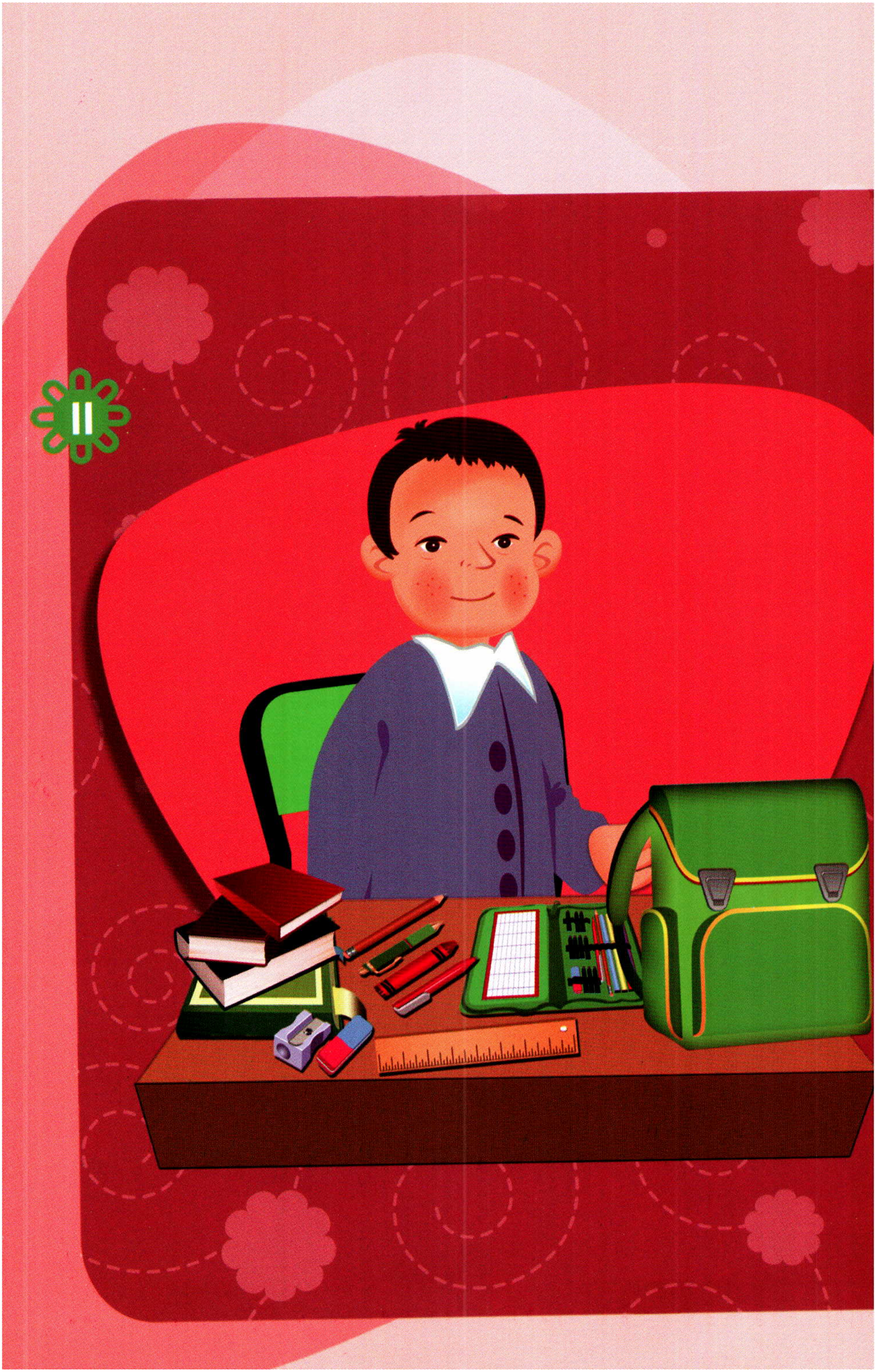
زمان مطالعه:

شاید تاکنون از خودتان یا پدر، مادر و معلم خود پرسیده اید که بهترین زمان مطالعه و درس‌خواندن چه زمانی است؟
شاید این سوال خیلی از دانش آموزان باشد. در این کتاب به شما می‌آموزیم که اولین چیزی را که باید بدانید این است که مطالعه، مهم ترین اصل یادگیری است. "ما درس می خوانیم که یاد بگیریم" پس زمان و روش خواندن درس ها، خیلی مهم است.
دانش‌آموز خوبم، توانایی و زمان مطالعه و یادگیری هر دانش‌آموز با دیگری تفاوت دارد.
در این‌جا به شمامی‌آموزیم که تجربه‌های علمی پیشنهاد شده این است که :
در ساعت ابتدایی روز که انرژی شما زیاد است، مطالعه و یادگیری بهتر است، اما چون در این ساعت ها به مدرسه می روید، پس از آمدن از مدرسه و استراحت تا قبل از خواب شب هم، می‌توانید مطالعه داشته باشید و تکلیف های خودرا انجام دهید.



حالت درست در هنگام مطالعه

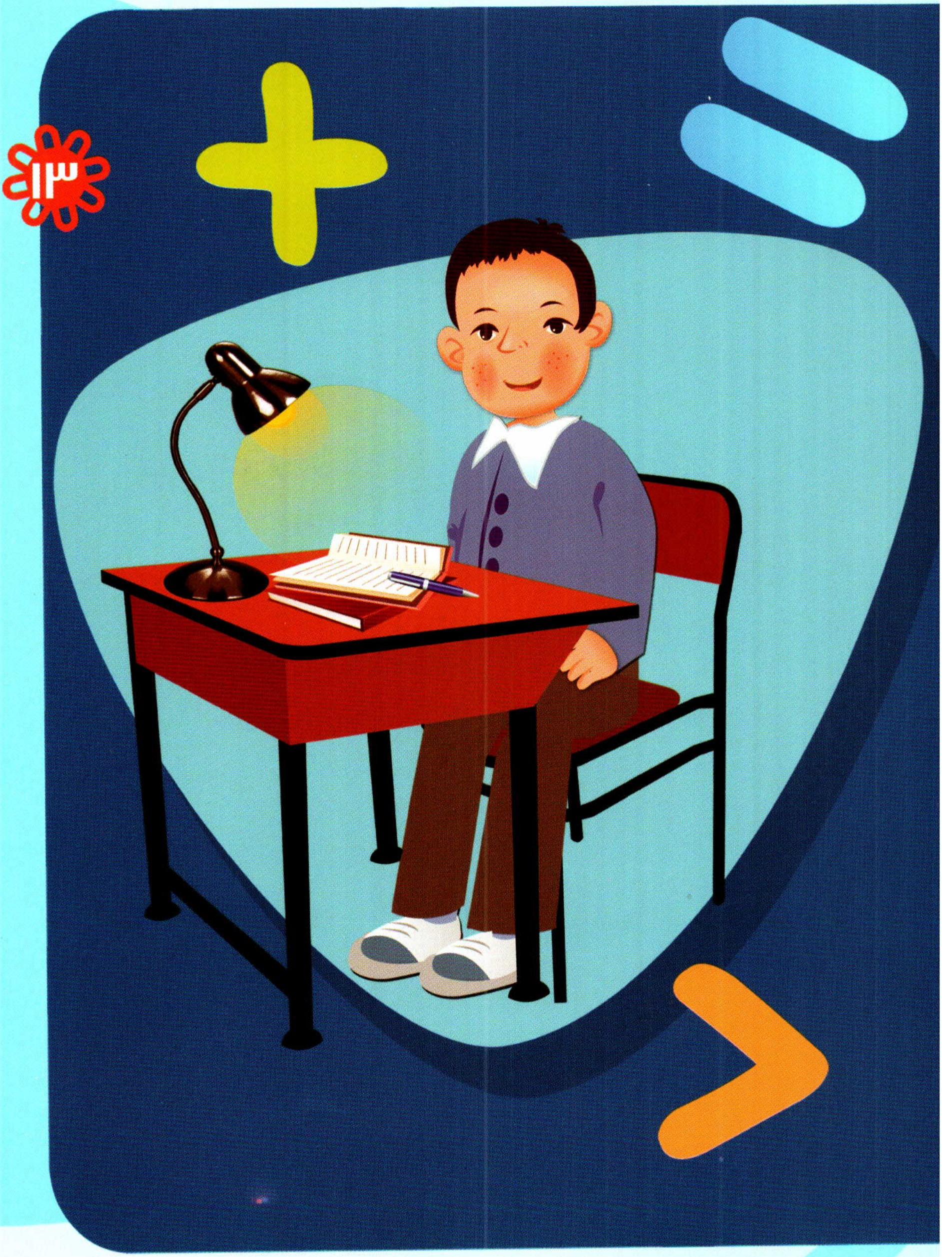
۱. پشت میز مطالعه درس بخوانید.
۲. فاصله‌ی چشم هایتان تا صفحه‌ی مورد مطالعه ۳۰ سانتی‌متر باشد.
۳. یک ساعت پس از غذا خوردن به مطالعه بپردازید، زیرا شکمتان پر است و یادگیری کاهش می‌یابد.
۴. در هنگام مطالعه روی شکم دراز نکشید.
۵. هنگام مطالعه راه نروید و با صدای بلند هم مطالعه نکنید، زیرا هم از شما انرژی زیادی می‌گیرد، هم ممکن است مزاحم دیگران شوید.



نور اتـــاق مطالعه چگونه باید باشد ؟

دوستان عزیز:

در اتاق مطالعه از لامپ های کم مصرف با نور سفید و زرد استــفاده کنید و جهت تابیــدن نور طوری باشد که در هنگام مطالعه از سمت چپ بر صفحه تابیده شود تا راحت‌ترمطالعه کنید. می توانید یک چراغ مطالعه هم روی میــز خود قرار دهــید تا در صورت نیاز از آن هم استفاده نمایید. به هیچ عنوان در نور کم مطالعه نکنید، زیــرا برای سلامتی چشمانتان زیان دارد.


۱۳

دمای اتاق مطالعه

دوستان خوبم، بهتر است دمای اتاق مطالعه ۱۸ -۲۰ درجه سانتی‌گراد باشد، یعنی نه سرد
و نه گرم، چون اگر زیاد گرم باشد باعث خواب آلودگـی و اگر زیاد سـرد باشد تمـرکز
حواس شما را کم می‌کند و باعث تنبلی می‌گردد.

حتماً از یک دماسنـج در اتـاق مطالعه استفاده کنید و نظر پدر و مادرتان را هم در مور
گرمی و سردی اتاقتان بپرسید.


C
F

تمرکز حواس در مطالعه

دوستان عزیز:

تمرکز حواس، یعنی دورکردن فکرهای مزاحم در یادگیری و زمان مطالعه.

اتـاق بی نظم، خـواب آلودگی، سرمـای زیاد، گرمای زیاد، پرخوری قبل ازمطالعه و ... می تواند باعث منحرف شدن فکر شما شود، اما اگر منـظم باشیـد و بهـداشت، سلامت و تغذیه‌ی مناسب را در زندگی رعایت‌کنید، همیشه تمرکز فکر و حواس دارید.

دوستان خوبم، در کلاس از معلم خوب خود بخواهید که در مورد کتاب و کاربرد علمـی آن در آینده و زندگی روزمره برای شما صحبت کند.


IV

روش مطالعه‌ی آسان برای دانش آموزان خوب

دوست خوبم، وقتی شما مطلبی از کتابی برای یادگیری می‌خوانید باید از روشی استفاده کنید که در کم‌ترین زمان، بیش‌ترین یادگیری صورت گیرد.

در این صفحه به شما یک روش یادگیری را یاد می‌دهیم تا با حفظ‌کردن و یادگیری دقیق مطالب و درس ها، همیشه از دانش‌آموزان برتر باشید.

این روش دارای شش مرحله است که باید این مراحل را یکی یکی اجرا کنید.

مرحله‌ی اول، پیش خوانی :

دانش آموز خوبم، ابتدا چند صفحه را (مثلاً ۱۰ صفحه) که از قبل برنامه ریزی کرده‌اید آماده می‌کنید و تندتند اما شمرده شمرده کلمات و جملات را می‌خوانید تا به آخر برسید. به تصاویر و شکل‌های صفحات هم توجه کنید.

در این مرحله از مطالبی که خوانده‌اید چیزی در ذهن شما مانده است، بهتر است برای آن ۱۰ صفحه، حدود ۱۰ دقیقه پیش خوانی را انجام دهید.

مرحله‌ی دوم، سوال کردن :

در این مرحله کتاب یا دفتر خود را ببندید و از خودتان بپرسید که درباره‌ی مطلب خوانده شده چه چیزی فهمیده اید؟

اکنون فکر کنید و در ذهن خود بگردید و هر آنچه را یاد گرفته اید بازگو کنید. اشکالی ندارد اگر ناقص بازگو کردید. زمان این مرحله پنج دقیقه کافی است.



مرحله ی سوم، خواندن عمیق :

به مرحله‌ی سوم رسیدیم. حالا کتاب یا دفتر را باز کنید و همان ۱۰ صفحه را با آرامش و دقت بیش‌تری و خط به خط شروع به خواندن‌کنید. در هنگام مطالعه، زیر مطالبی که برایتان مهم است خط بکشید. حتی می‌توانید زیر واژه‌های مهم را هم یک خط اضافه تر بکشید. زمان اجرای این مرحله ۳۰ دقیقه باشد خوب است.

مرحله‌ی چهارم، حفظ کردن :

این مرحله، مرحله‌ی حفظ کردن است. مطالبی را باید حفظ کنید که زیر آن خط کشیده‌اید
اگر با راه رفتن و بلند بلند خواندن حفظ می‌کنید، نباید باعث اذیت دیگران شود.
زمان اجرای این مرحله به توانایی‌حفظ کردن شما بستگی دارد. سعی کنید خیلی زود مطالب حفظ کنید.

مرحله‌ی پنجم ، تصویر سازی ذهنی :

این مرحله، مرحله‌ی شیرینی است و تصویرسازی ذهنی‌نام دارد. کافی‌است مطالبی را که حفظ کرده‌اید و خوانده‌اید با تصویری در ذهن برای خود تعریف‌کنید.
مثلاً اگر مطالب در مورد رایانه است، بهتر است شکل اصلی رایانه را در ذهن خود به تصوی[ر] بکشید تا مطلب خیلی خوب در ذهن شما قرار گیرد .

مرحله‌ی ششم، بازخوانی

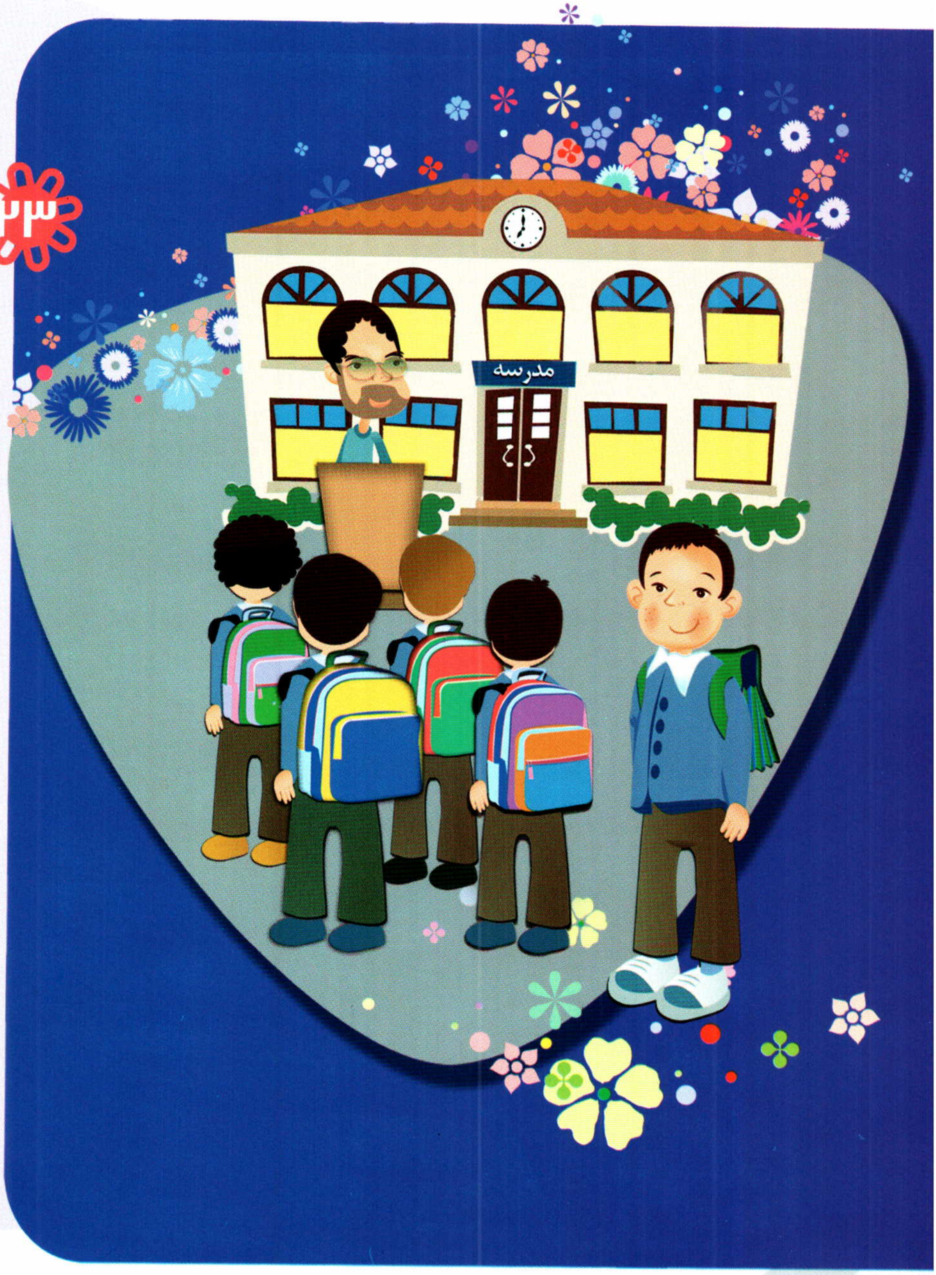
آخرین مرحله‌ی مطالعه، بازخوانی است و بسیار مهم و باید با دقت زیادی انجام گیرد.
روش بازخوانـــی را در صفحه‌ی ۳۴ آورده ایم، می توانید به آن صفحه مراجعه کنیـــــد.

دانش آموز عزیز،
این روش مطالعه یکی از آسان ترین روش های حفظ کردن و یادگیری درس است. پس از این، شما هم این روش را یاد بگیرید و اجرا کنید.
اگر مشکـــلی داشتیـــد، از پدر و مادر و یا معلم خـــود بپرسید تا به شمـــا کمک کننـد.
وقتی این روش را یاد گرفتید به دوستان خودتان هم یاد بدهید.



مدرسه، محل آموزش و یادگیری

پسر خوب، دخترخوب، یادگیری و آموزش، قبل از هر جای دیگری از مدرسه و کلاس درس توسط معلم شروع می‌شود، اگر دانش‌آموز درکلاس درس‌حضوری فعال داشته باشد، خوب گوش دهد، به سوالات معلم پاسخ دهد و اگر برایش سوالی پیش آمد از معلم خود بپرسد بی‌گمان از دیگر همکلاسی های خودش بهتر یاد می‌گیرد و می‌تواند با خوب خوانــدن در منزل، به نمره‌ی خوبی دست یابد.


مدرسه

چگونه آماده‌ی یک مطالعه‌ی درست شویم؟

۱ برنامه ریزی‌داشته باشید:

دوستان عزیز، برای شروع یک مطالعه‌ی درست، برنامه‌ریزی منظم و دقیق داشته باشید تا در زمان خواندن دچار سردرگمی نشوید. فقط دقت کنید که باید بر اساس درس های هفتگی مدرسه یا امتحانات پایانی باشد.

۲ اکنون کتابِ نوشته شده در برنامه‌ریزی خود را آماده کنید.

۳ با نام خدا و با نیت مطالعه و یادگیری،کتاب را بازکنید و خواندن را به روش مطالعه‌ی آسان (صفحه ی ۱۸) شروع کنید.

۴ کتاب را با دقت بخوانید و تا مطلبی را یاد نگرفته‌اید به سراغ مطلب جدید نروید.

۵ برای حفظ کردن، سعی کنید از تصاویر و جدول های مربوط استفاده کنید.

۶ در پایان مطالعه، از خودتان امتحان شفاهی بگیرید، و یا از پدر و مادر یا بزرگ تر خود بخواهید از شما امتحان بگیرند.

۷ در هنگام مطالعه، اگر دوست داشتید می‌توانید از روش خلاصه برداری هم استفاده کنید.



چگونه برنامه ریزی کنید؟

دانش آموز خوبم، برنامه ریزی یعنی نوشتن زمان‌های یک روز بر اساس فعـالیت‌های مهــم و مهم‌تر، تا به هــمه‌ی موضوعات مهم به خصوص درس توجه کنید.

بـرنامه ریزی، کاری بسیار ساده است؛ فقط کافی است یـک تکه کـاغذ و یک خودکار را آماده کنید و روی آن روزهای هفته را بنویسید.

حالا جلوی هـر روز، فعالیت های علمی، ورزشی، امتحان و سایر کار های روزانه‌ی خود را یادداشت نمایید و سپس آن را در اتاق بچسبانید و به آن عمـل کنید.

از کتاب برنامه ریزی درسی مناسب با مقطع تحصیلی خودهم می‌توانید استـفاده کنیــد.


برنامه‌ی هفتگی مدرسه
کلاس ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶
شنبه فارسی ریاضی علوم املا هنر
یک شنبه ریاضی علوم هنر فارسی جغرافی
دوشنبه ریاضی هنر فارسی املا علوم
سه شنبه ریاضی علوم هنر فارسی املا
چهارشنبه ریاضی علوم فارسی املا هنر جغرافی
پنج شنبه فارسی ریاضی هنر علوم املا
با مسواک صبح و شام ، دندان میشه بادوام

توصیه می کنم از مشاور مدرسه برای تنظیم درس ها استفاده کنید تا بدانید برای هر فعالیت علمی یا ورزشی در روز چه قدر زمان کافی است.
در منزل هم از پدر و مادر خود کمک بگیرید.
به خاطر داشته باشید به دلیل این که کتاب‌های شما زیاد است، باید در روز زمان بیش‌تری را صرف خواندن بکنید و برای درس‌های روز بعد در مدرسه هم فکری بکنید تا از دانش آموزان دیگر عقب نمانید و درس ها هم روی هم انباشته نشود.

از بازی های رایانه ای کم تر استفاده کنید .

مطالعه‌ی درس هر روز مدرسه، در همان روز

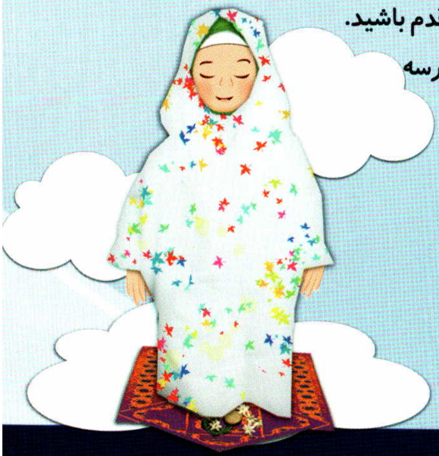
دانش‌آموز خوبم، یکی از روش‌هایی که خیلی به یادگیری شما کمک می‌کند این روش است: زمانی که در مدرسه، معلم درس را به شما یاد می‌دهد باید بعد از رسیدن به منزل ، غذا خوردن و استراحتی کوتاه و قبل از انجام تکالیف، درس هایی را که معلم درس داده از ابتدا باز خوانی کنید. این کار باعث می شود که درس را بهتر و زودتر یادبگیرید.
همچنین درس ها روی هم انباشته نمی شود، اعتماد به نفس شما بین همکلاسی هایتان زیاد می شود، از دانش آموزان برتر کلاس می شوید و همیشه همگام با معلم و مدرسه هستید. توصیه داریم این روش یادگیری را در تمام مراحل مطالعه‌ی زندگی خود به کار گیرید.



توصیه های خوب برای دانش آموزان خوب

دوست عـــزیز، مدرســـه و منزل هر دو مهـــم هستند، و مدرســـه خانه‌ی دوم شماست. توصیـــه هایی داریم که اگـر رعایـت کنید به دانش آموزان برتـر و منظم تبدیل می شویـد.

- به پدر و مادر و اولیای مدرسه خود احترام بگذارید.
- برای رفتن به مدرسه به موقع حاضرشوید تا سرویس مدرسه معطل نشـود.
- شب ها زودتر بخوابیـد تا صبـح برای رفتن به مدرسه خـواب‌آلود نباشید.
- در محیط مدرسه و کلاس از انجام دادن بازی های خطرناک و بازی‌گوشی خودداری کنیـد.
- در هنگـام صحبت کـردن معلم، پدر و مادر، بزرگ‌تـرها خوب گـوش دهید و بیـن صحبت هایشان حرف نزنید.
- برای برپایی نماز جماعت در مدرسه پیش قدم باشید.
- در مراسم و مسابقات مدرسه که اولیای مدرسه برگزار می‌کنند شرکت نمایید.





- در مدرسـه به دنبال یک دوست خوب، با ادب و منظم و درس خوان باشید، زیـرا دوست خوب به شما چیزهای خوب یاد می دهد.
- با چند دوست خـوب، یک گروه تشکیل دهید و روزنامه‌دیواری‌های کتـاب های مختـلف را با نظر معلم درست کرده و در کلاس بچسبانید تا دانش آموزان دیگر هم استفاده کنند.
- از نشانه های یک دانـش‌آمـوز خوب، احتـرام گذاشتـن به همکـلاسـی است. لطفـاً به همکلاسی خود احترام بگذارید.
- در کلاس درس، زمانی که معلم درس می‌دهد، خوب گوش دهید و اگـر نفهمیدید سـوال بکنید و هر وقت از شما سوال پرسید با دقت جواب دهید.
- تغذیه‌ی آماده شده را با خود به مدرسه ببرید و در زنگ تفریح میل کنیـد.
- همیشه و در همه حال به کسی که به شما علم می آموزد احترام بگذارید.



روش بازخوانی برای دانش آموزان

رمز تقویت حافظه

دوستان خوبم، از بهترین تمرین‌های تقویت حافظه و یادگیری درست، تکرار کردن آنچه خوانده اید می باشد که بازخوانی نام دارد.

وقتی شما مطلبی را در مدرسه توسط معلم یاد گرفته‌اید، اگـر دوباره آن مطلب را نخوانید کم کم از ذهن شما پاک می شود و در امتحان توان پاسخ گویـی شما دربـاره‌ی آن مطلب کم می گردد.

اما اگر همان درس را چند بار و در زمان های معین بازخوانی کنید همیشه آماده‌ی امتحان دادن هستید. روش علمی بازخوانی برای شما دانش آمـوزان این است که وقتی مطلبی را یاد گرفتید، یک بار همان روز در منزل بخوانید.

یک بار در هفته، بعد از یادگیـری بخوانید و دوبار دیگر تا قبل از امتحان مدرسه آن مطلب را باز خوانی‌کنید. دانش آمـوز موفق، دانش‌آموزی است که این روش را در برنامه ریـزی هفتگی خود جای می‌دهد. این روش را می‌توانید برای کتاب‌های غیر درسی هم استفاده کنید.



روش طرح سوال توسط دانش آموزان

دوستان خوبم، یکی از راه های آموزش خوب و یادگیری بهتر این است که پس از خوب خواندن درس یا مطلب باید بتوانید از متن، سوال طرح کنید، زیرا این راه دقت شما را در خوب خواندن بالا می برد و روی مطالب مسلط می شوید.

اگر از معلم محترم خود در ابتدای طرح سوال، از کیفیت طرح سوال بپرسید خیلی خوب است و بعد از آن می‌توانید در منزل این کار را به‌آسانی انجام دهید.

توصیه می‌کنیم که با چند نفر از دوستان خوب خودتان قرار بگذارید و برای یک درس همگی سوال طرح کنید و بعد در مدرسه با هم عوض کنید و مانند یک امتحان سر کلاس پاسخ دهید و به هم نمره بدهید، و باز از معلم خود بخواهید که در مورد سوال های شما نظر بدهد و راهنمایی کند. کم‌کم این روش را برای تمام درس‌های خودتان انجام‌دهید و در منزل از پدر و مادر خود بخواهید که به شما کمک کنند.

معلم خود باشید

دانش‌آموز خوبم، یکی دیگر از روش‌های یادگیری بهتر این است که وقتی مطلبی را یاد می‌گیرید توان این را هم داشته باشید که برای دوستان و همکلاسی‌های خود توضیح بدهید و سعی کنید مطلبی را که یاد گرفته اید به آن ها آموزش دهید. با این روش شما معلم خود شده اید، زیرا هربار که برای دوستان خود درس را بازگو می‌کنید مثل این است که یک بار مرور کرده‌اید. این روش را می‌توانید در مدرسه و زمان امتحانات برای همه‌ی درس ها اجرا کنید.



ارتباط بین مطالب

به طور معمول مطالب یک کتاب از ابتدا تا پایان، درس به درس و فصل به فصل یک مسیر آموزشی را برای شما دانش آموزان طی می‌کند .
اگر شما دوست خوبم، می‌خواهید درس ها را بهتر یاد بگیرید مطلبی را که یاد گرفته اید بازخوانی کنید، و برای درس جدید از شب قبل درس را در منزل روخوانی کنید تا ذهن شما برای فردا، آمادگی فراگیری بیش‌تری داشته باشد. خواهید دید زمانی که معلم شروع به درس دادن می‌کند چون شما از پیش درس را خوانده اید خیلی راحت‌تر و بهتر از شاگردان دیگر یادگیری دارید.

تصور کردن مطالب

دانش‌آموز عزیز، یکی دیگر از روش های تقویت حافظه و مهم در حفظ کردن مطالب این است که هرگاه مطلبی را می خوانید سعی کنید برای مطلب مورد نظر، تصویری در ذهن خودتان از آن داشته باشید.
به طور مثال : اگر در مورد لیوان می‌خوانید، باید انواع لیوان ها (بلند،کوتاه، باریک،... با رنگ های مختلف) را در ذهن به تصویربکشید.
این کار باعث می شودحافظه‌ی شما هم مطلب و هم تصویر را به خاطر بسپارد. اگر زمانی هم به مشکل برخوردید از پدر، مادر و معلم خود کمک بگیرید.



توصیه های غذایی برای دانش آموزان

دوستان خوبم، شاید این جمله‌ی معروف "عقل سالم، در بدن سالم است" را شنیده باشید. این جمله خیلی مهم است و به این معنی است که باید برای یادگیری، بدنی سالم و آماده داشته باشید، تا با انرژی بتوانید مطالب را خوب بفهمید.

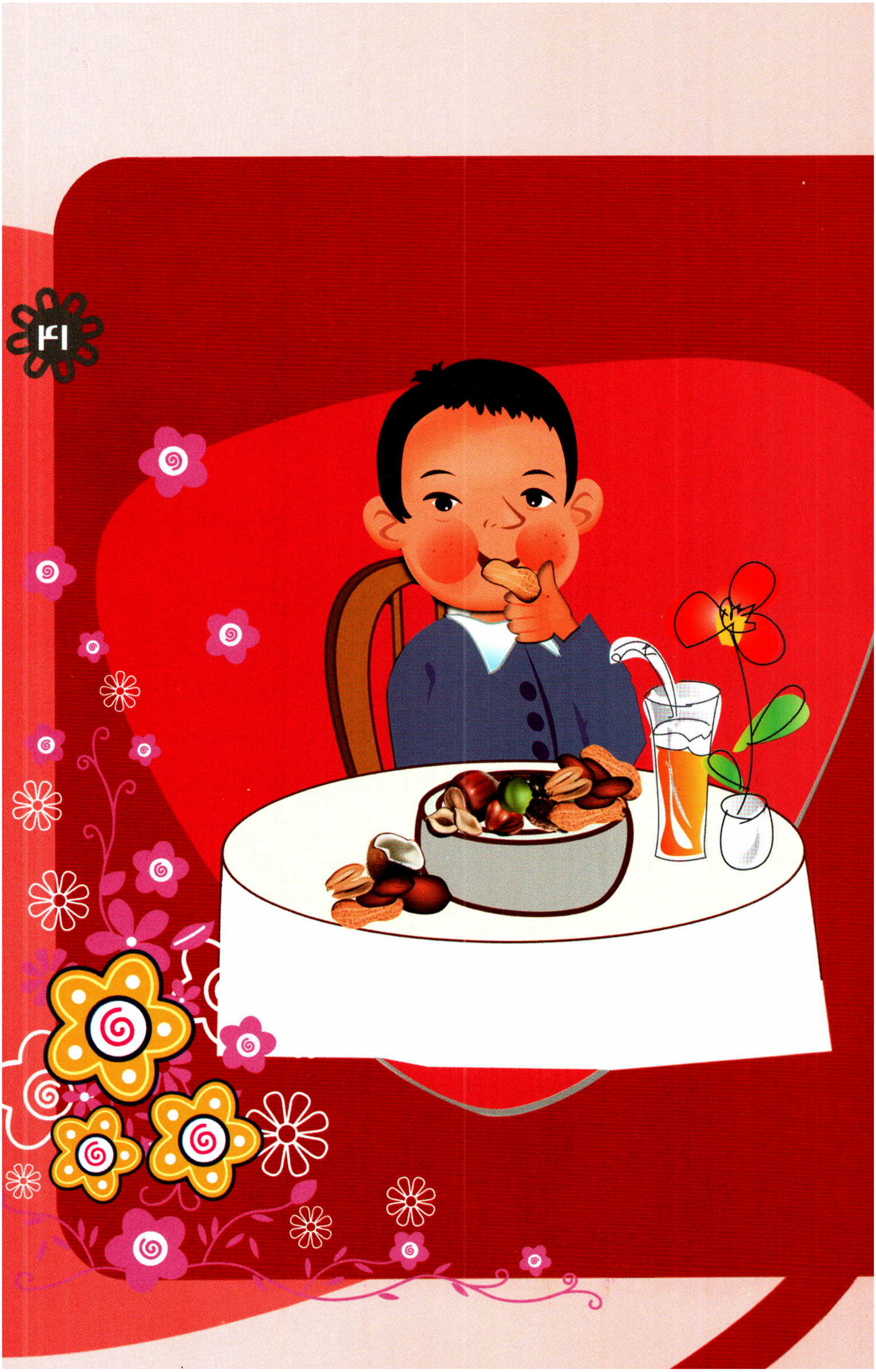
سلامتی، نعمت بزرگی است که خداوند به ما هدیه داده است و ما هم باید از این هدیه نگه‌داری کنیم.

در این مطلب مواردی از تغذیه‌ی دانش آموز خوب و سالم را گوشزد می‌کنیم تا بخوانید و عمل نمایید و سالم بمانید.

۱ دانش آموز خوب، در زنگ تفریح و در منزل زمان استراحت بین مطالعه باید از خشکبار مانند: پسته، گردو، کشمش، انجیر، بادام و...که بسیار سالم و پر انرژی هستند استفاده کنید.

۲ سعی کنید تنقلات و شیرینی زیاد مثل: انواع شکلات‌ها و آب‌نبات‌ها و مواد غیرمفید مانند: چیپس و پفک را از خوراک روزانه حذف کنید تا دندان و بدنی سالم داشته باشید.

۳ زمانی‌که مادر زحمت می‌کشد و برای شما آب میوه‌ی طبیعی در منزل آماده می‌کند، ابتدا سپاس‌گزاری کنید و بعد نوش جان نمایید تا آب میوه که سرشار از انرژی است به سلامت شما کمک کند.



صبحانه:

از مهم ترین وعده‌های غذایی در روز و به ویژه برای نوجوانان و جوانان صبحانه است، زیرا بدن شما در حال رشد است و به انواع خوراکی ها نیاز دارد.

حتماً صبحانه را میل نمایید و از مادر خوب خود بخواهید برای صبحانه از مواد مغذی مانند : عسل، شیر، پنیر با سبزی، گردو، بادام، پسته، تخم مرغ به صورت نیمرو، آب پز و چای شیرین که صبحانه‌ی کاملی است، استفاده کنید.

- از انواع میوه ها در فصل خودش هم در منزل و هم در مدرسه استفاده نمایید.
- آب : بدن انسان به آب زیادی در شبانه روز نیاز دارد. توصیه می شود در شبانه روز ۸ لیوان آب بنوشید.
- لبنیات سرشار از کلسیم هستند مانند : ماست، دوغ، شیر،کشک و ...که بدن ما نیاز دارد و به مقدار زیاد میل کنید.
- در وعده های ناهار و شام خوب است از نان، ماکارونی و برنج هم استفاده شود.
- به حرف مادر خود گوش کنید و در فصل سرما مواظب سلامتی خود باشید تا دچار سرما خوردگی نشوید، زیرا توان شما را کم می کند و ممکن است از درس ها عقب بمانید.
- چای را کم رنگ میل نمایید و سعی کنید از قهوه کم تر استفاده کنید.
- کم خونی و تغذیه‌ی نامناسب باعث کاهش یادگیری و تمرکزحواس و خستگی می‌شود؛ به توصیه های پزشکی در این رابطه بیش تر توجه کنید.
- دوست خوبم، اگر در زمان مطالعه احساس خستگی کردید کمی استراحت کنید و آبی بنوشید تا رفع‌خستگی شود و سپس به خواندن ادامه دهید.
- بهتر است در هنگام مطالعه چیزی نخورید، زیرا غذا خوردن باید با آرامش باشد و هم مانع یادگیری بهتر شما می شود.
- تا یک ساعت پس از غذا خوردن استراحت کنید و سپس مطالعه را شروع نمایید.



چگونه ریاضی بخوانیم؟

دانش آموزان، ریاضی را با حل تمرین و مساله می‌شناسند، اما چون ریاضی مجموعه ای از مفاهیم و اصول است فقط کافی است، با یادگیری این مفاهیم به حل سوال بپردازید.
برای یادگیری درس ریاضی باید از ابتدای سال تحصیلی همگام با معلم پیش بروید و با آموزش در کلاس وتمرین در منزل و با حل سوال های فراوان و استفاده از کتاب‌های کمک آموزشی میزان یادگیری‌خود را افزایش دهید.

برای حل مساله‌ی ریاضی کافی است..

۱ صورت سوال را خوب بخوانید تا خواسته‌ی سوال را بفهمید.
۲ روش های حل سوال را در ذهن بررسی کنید.
۳ داده های سوال را بنویسید.
۴ فرمول مربوط به حل سوال را یادداشت نمایید.
۵ با جای گذاری داده ها از فرمول، جواب را به دست آورید.
۶ راه حل خود را بررسی کنید تا از جواب درست مطمئن شوید.

برای یادگیری ریاضی فقط تمرین تمرین تمرین!

- با حل سوال های فراوان توان خود را در علم ریاضی افزایش‌دهید.
- ریاضی درسی است که تا انتهای تحصیلات با شما همراه است،
- پس بهتر است این درس را خوب‌بفهمید.


√۸ =

برای یادگیری درس زبان انگلیسی

درس زبان انگلیسی را باید با حفظ کردن واژه های هر درس‌شروع کنید، زیرا برای یادگیری هر زبان بیگانه ای به واژه ها نیاز داریم .

گرامر هر درس را به صورت کاربردی در جمله یاد بگیرید و بعد با نوشتن و جمله‌بندی توان خود را برای کاربرد واژه و گرامر در جمله افزایش دهید و سپس با همکلاسی خودتان گفت و شنود نمایید .

برای درک مطلب هم باید خوب ترجمه کنید و منظور و مفهوم جمله را یاد بگیرید.

درس زبان انگلیسی را باید با تمرین زیاد آموخت.

۱ برای یادگیری واژه ها می‌توانید روی یک کاغذ کوچک واژه ، و پشت برگه معنی آن رابنویسید.

۲ سپس هر شب چند کاغذ تهیه کنید و شروع به از بَر کردن آن واژه ها بکنید.

۳ از کتاب های‌کمکی و داستان‌های کوتاه هم می توانید برای یادگیری بهتر استفاده نمایید.

۴ درس عربی را هم می توانید مانند آموزش زبان انگلیسی یاد بگیرید.


D
3
B
2
4
1
A
C

یادگیری بهتر و آسان درس علوم

از آن جا که درس علوم از درس های متــفاوت و مختـلفی صحبت می کند، برای یادگیـری بهتر کافی است همــزمان با تدریس معلم هر روز بازخوانی کنید و در کلاس هم در صورت ایجاد سوال در ذهـن از معلم خود بپـرسید تا با پرسش های زیاد و خوب خواندن، یادگیری برایتان آسان گردد.



چگونه در امتحان موفق شویم؟

دانش آموز عزیز، اگر بخواهید در امتحانات موفق باشید باید به چند نکته‌ی زیر خوب توجه‌کنید تا به موفقیت برسید.

۱ دانش آموز خوب برای امتحانات برنامه ریزی را از دو هفته قبل شروع می‌کند.

۲ برای هر درس نمونه سوال های سال قبل را پیدا کنید و پس از خواندن به سوالات‌پاسخ دهید.

۳ اگر در مدرسه کلاس تقویتی برگزار می‌گردد در آن کلاس ها شرکت کنید و با مطالعه‌ی زیاد رفع اشکال نمایید.

۴ وسایل روز امتحان را از شب قبل آماده کنید، مانند :
کارت ورود به جلسه، خودکار، مداد، پاک کن، دستمال پارچه ای .
اگر امتحانی به خط کش، پرگار و نقاله نیاز داشت با خود ببرید.

۵ روز قبل از امتحان درس ها را بازخوانی نمایید، تا با بازخوانی، مطالب به یاد شما آید.

۶ در شب امتحان زود بخوابید تا صبح با نشاط و شادابی زیاد به صرف صبحانه پرداخته و آماده‌ی رفتن شوید.



۷ بهتراست نیم ساعت قبل از شروع امتحان در مدرسه حضور پیدا کنید.

۸ پس از این که سوالات بین دانش آموزان پخش شد با نام خدای بزرگ از اولین سوال شروع کنید؛ سوال را خوب بخوانید و بهترین و کامل ترین پاسخ را بدهید.

۹ خوش‌خط و خوانا پاسخ دهید.

۱۰ از پاسخ های بی‌ربط برای سوال دوری کنید.

۱۱ به زمان امتحان توجه کنید که از نظر زمانی به مشکل برنخورید.

۱۲ قبل از خارج شدن از جلسه مطمئن شوید که به همه‌ی سوال هایی‌که بلد بوده اید پاسخ داده اید.

۱۳ پس از امتحان، در محیط آموزشگاه بمانید تا پدر و مادر به دنبال شما بیایند. هیچ‌گاه بدون اجازه از مدرسه خارج نشده و به خیابان نروید.


امتحان
ریاضی

چگونه برای امتحانات آماده شویم ؟

دوستان خوبم، به‌دست آوردن نمره‌ی خوب در درس‌ها برای یک دانش‌آموز وخانواده‌ی او خیلی‌مهم است. وقتی همه‌ی نمره‌های شما خوب باشند معدل هم خوب می‌شود و از دانش آموزان برتر مدرسه می شوید.

اگر دوست دارید در امتحانات موفق باشید باید به این نکته ها توجه کنید :

۱ بچه های خوب! اولین‌گام، برنامه‌ریزی برای امتحانات است. روش برنامه‌ریزی را در همین کتاب نوشته ایم، کافی است خودکار و کاغذ (یا کتاب برنامه ریزی) را بردارید، به سراغ مشاور مدرسه بروید و برای برنامه‌ریزی از او کمک بخواهید.

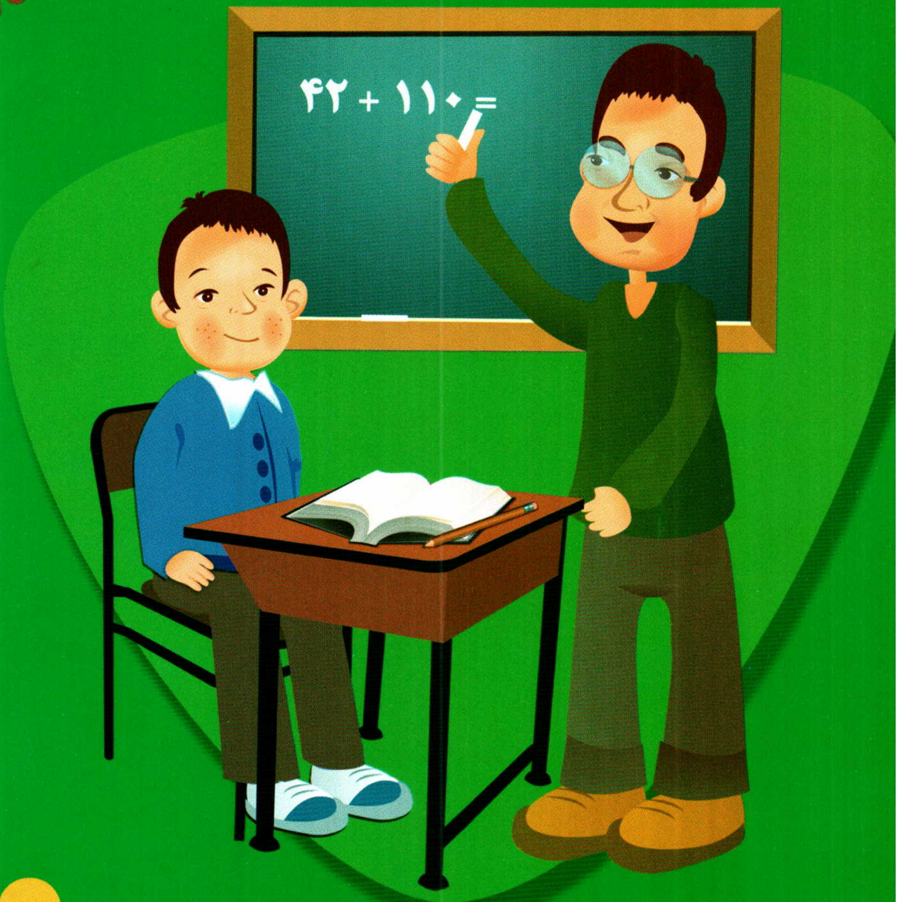
۲ دانش آموز خوبم، زمانی‌که معلم محترم می‌خواهد از یک کتاب امتحان بگیرد برای شما همه ی درس ها و بخش های آن کتاب باید مهم باشد.

چون معلم‌ها از همه جای کتاب سوال طرح می‌کنند. اگر به همه‌ی آن درس‌ها دقت کنید حتماً در امتحان نمره‌ی خوبی می‌آورید.

۳ در زمان امتحانات از خلاصه برداری و یادداشت برداری که در طول سال تهیه کرده اید استفاده نمایید.

۴ بازخوانی در امتحان به شما کمک زیادی می کند. قبل از امتحان حتماً بازخوانی را انجام دهید.




۴۲ + ۱۱۰ =

۵ از کتاب‌های کار و کمک آموزشی که به توصیه‌ی معلم خوب خود در ابتدای سال تهیه کرده‌اید استفاده نمایید. به طور معمول در این کتاب‌ها سوالات امتحانی زیادی حل شده است که به یادگیری بهتر شما کمک می نماید.

۶ زمان را تلف نکنید و با تمام نیرو درس بخوانید و تلاش کنید.

۷ به دانش آموزانی که در آزمون های آزمایشی شرکت می کنند توصیه داریم از نمونه سوالات این آزمون‌ها هم استفاده کنید؛ چون با مفهوم درصد هم آشنا هستید، سعی‌کنید در این آزمون‌ها درصدهایتان بالا شود، زیرا اعتماد به نفستان را زیاد می‌کند.

۸ دانش آموز عزیز، معلم ها از کتاب های مدرسه سوال طرح می‌کنند، پس ابتدا کتاب درسی را مطالعه کنید، سپس از کتاب های کمک درسی استفاده کنید.

۹ از پدر و مادر خوب خود بخواهید برای شما در منزل محیطی‌آرام و مناسب را آماده‌کنند.

۱۰ پس از مطالعه از پدر و مادر یا بزرگ‌تر خود بخواهید که از شما سوال بپرسند تا آمادگی شما بیش‌ترشود.

۱۱ با آرزوی موفقیت برای شما دانش آموزان عزیز در امتحانات.



به ورزش هم توجه کنید

دانش آموز عزیـــز، ورزش یک ارزش است. همیـــشه شرایط بـدن سالم برای رسیـدن به موفقیت بسیار آسان تر از سایرکمبود هاست.

توصیـــه می‌کنیـــم در کنار مدرسه و علم‌آمـــوزی به طور جـدی ورزش را دنبال کنیـد. کافی است در ساعت ورزش هفتگی در مدرسه از معلم ورزش خود بخواهید که استعداد ورزشی بدن شما را پیدا کند و پس از استعدادیابی و علاقه‌ی شخصی خودتان با پدر و مادر صحبت کنید و در نزدیک ترین باشگاه ورزشی به منزل ثبت نام کنید.

در هفته چند ساعتی را برای سلامتی و ورزش قهرمـانی و رسیدن به اوج افتخار ورزشی در کنار علم ومدرسه تلاش کنید.


مدرسه

توصیه به اولیای محترم!

پدر و مادر محترم! اگر دانش‌آموزی بداند که چه مطلبی را چگونه بخواند و به حافظه بسپارد، بدون شک در هر امتحانی سربلند بیرون می‌آید و با موفقیت همراه است.

در این کتاب سعی شده نکته‌های علمی، نحوه و شرایط یادگیری بسیار ساده و با زبانی کودکانه، آسان فهم و با تصویر های گوناگون به این عزیزان نشان دهیم تا در همین ابتدای راه تحصیلی به روش های غلط عادت نکنند و حفظ کردن علمی مطالب برایشان کاری آسان شود.

اگر دانش آموز شما پس از مطالعه‌ی کتاب، در فهم اصطلاح یا جمله‌ای دچار سردرگمی شد، خواهشمندیم با خواندن مطلب او را راهنمایی کنید، تا با نفهمیدن یک واژه از یک کتاب دل سرد نشود. از شما پدر و مادر محترم سپاس گزاری می‌کنیم .

"این قسمت را به پدر و مادر
محترمتان بدهید تا بخوانند..."



برنامه‌ی هفتگی م

	۱	۲	۳	
شنبه				
یک شنبه				
دو شنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنج شنبه				

دانش آموز عزیزم ، برنامه‌ی هفتگ



خود را در جدول بالا بنویسید.